Стивен Синава

САМОЗАЩИТА С ПАЛКОЙ

28 базовых упражнения по самообороне с палкой для индивидуальных тренировок, которые помогут развить ловкость, силу, выносливость, улучшить координацию движений, укрепить сухожилия и приобрести навыки по самообороне с палкой, которые в случае необходимости помогут постоять за себя.

Annotation

Автор ни в коей мере не несет ответственности за любой ущерб, который может стать результатом отработки или использования упражнений, приведенных в данной книге. Упражнения с палкой, описанные в книге, могут стать слишком большой физической нагрузкой для некоторых читателей.

Перед началом тренировок с палкой необходимо проконсультироваться с врачом.

Все упражнения в этой книге описаны исключительно для общефизического развития и самообороны.

- Стивен Синава
  -
  - От автора
  - Упражнение № 1
  - Упражнение № 2
  - Упражнение № 3
  - Упражнение № 4
  - Упражнение № 5
  - Упражнение № 6
  - Упражнение № 7
  - Упражнение № 8
  - Упражнение № 9
  - Упражнение № 10
  - Упражнение № 11
  - Упражнение № 12
  - Упражнение № 13
  - Упражнение № 14
  - Упражнение № 15
  - Упражнение № 16
  - Упражнение № 17
  - Упражнение № 18
  - Упражнение № 19
  - Упражнение № 20

- Упражнение № 21
- Упражнение № 22
- Упражнение № 23
- Упражнение № 24
- Упражнение № 25
- Упражнение № 26
- Упражнение № 27
- Упражнение № 28

Стивен Синава
Самооборона с палкой

© Синава С., 2017
© ООО «Литео», 2017

От автора

Дорогой читатель!

Я рад что ты читаешь эту книгу, которая, надеюсь, поможет тебе приобрести необходимые навыки по самообороне с палкой и улучшить общее физическое состояние.

На протяжений многих лет я изучал разные боевые дисциплины, но ни один из видов боевых дисциплин не дал мне той свободы и удовольствие, как занятия с палкой.

В этой книге описан мой личный опыт тренировок с палкой.

Я не принадлежу ни к одной из школ боевых искусств, существующих или существовавших…

В общей сложности я занимаюсь тренировками с палкой 30 лет и очень рад, что остановил свой выбор на упражнениях с палкой, как на одном из видов самозащиты.

В этой книге я предлагаю небольшую часть упражнений, так как невозможно описать все упражнения в полном объеме в одной книге.

Не сложные упражнения описанные в этой книге помогают мне поддерживать хорошую физическую форму на протяжение многих лет.

Упражнения с палкой помогли мне улучшить здоровье, координацию движений, улучшить осанку, снизить вес, приобрести спортивную походку, а так же приобрести много полезных качеств, одним из которых является самодисциплина.

Очень надеюсь что эти упражнения с палкой будут полезны и вам.

Очень важно отнестись серьезно к навыкам, которые вы получите в этой книге.

На вид не невзрачные упражнения с гимнастической палкой могут стать грозным оружием в руках тренированного человека. Убедительная просьба ни в коем случае не применяйте описанные ниже упражнения против людей или животных. В процессе тренировок вы приобретете навыки по самообороне с палкой которые, в случае необходимости помогут вам постоять за себя.

Все упражнения, описанные в этой книге, предназначены исключительно для самообороны.

Почему палка?

Палка сопровождает нас на протяжении всей нашей жизни на природе, на горнолыжном курорте, в горах, при пеших прогулках в лесу. Палка помогает опираться, подниматься, оборонятся и еще во многих случаях сопровождает нас в быту. Так что без преувеличения я считаю, что палка – это наш лучший друг и помощник.

При изучении упражнений, описанных в этой книге, не будет посторонних, которые будут вас оценивать или мешать во время ваших тренировок. Изучение упражнений по книге позволит вам лучше сосредоточиться на упражнениях с палкой. Эти упражнения позволяют вам самому решать когда и сколько вам тренироваться и с какой интенсивностью выполнять упражнения.

При изучении упражнений, описанных в этой книге, вы всегда сможете выбирать комфортные места для тренировок. На пример на природе, в лесу, в горах, в парковой зоне или в личном кабинете. Важно, чтобы вам было комфортно и чтобы вам ни кто не мешал.

Прежде чем приступить к упражнениям с палкой.

Прежде чем приступить к упражнениям с палкой, убедитесь, что вокруг вас достаточно места для отработки упражнений и амплитудных движений. Также важно убедится, что рядом с вами нет членов семьи, детей, людей и домашних животных.

Категорически запрещается отрабатывать упражнения с палкой в местах скопления людей!

Все упражнения описанные в этой книге описаны исключительно для улучшения общего физического развития и самообороны.

Не нужно недооценивать невзрачные движения и упражнения с палкой. Все эти движения в совокупности необходимы для отработки комбинаций в связке.

Не нужно заниматься больше часа в день.

Распределяйте нагрузки в зависимости от своего самочувствия.

Лучше разделить упражнения на части и отрабатывать их в течении недели, чтобы не перетренироваться.

Какую выбрать палку

Я очень советую для начала приобрести гимнастическую палку в любом спортивном магазине. Проследите за тем, чтобы гимнастическая палка не была тяжёлой, потому что тяжёлая гимнастическая палка может привести к травмам, растяжениям и болям в суставах.

В процессе тренировок вы сами почувствуете, какой вес вам необходим.

Какой длины должна быть палка?

Все зависит от вашего роста.

В моем случае при росте 180 см длина палки составляет 120 см.

Есть приблизительные критерий подбора длины палки для тренировок. Решающим фактором при выборе длины палки могут стать ваш рост и тренировки, которые позволят вам в процессе отработки движений понять, какая длина палки подходит именно вам.

Дыхание.

В процессе занятий всегда следите за дыханием.

Очень важно, чтобы дыхание было ровным и спокойным во время упражнений.

Резкие удары наносятся на выдохе.

Очень важно следить за своим самочувствием. Если вы почувствуйте какой либо дискомфорт при занятиях с палкой, то **НЕМЕДЛЕННО ПРИКРАТИТЕ УПРАЖНЕНИЯ** и обратитесь к врачу.

Равновесие.

Равновесия имеет важное значение при выполнении упражнений с палкой.

Следите за равновесием и за тем, чтобы при выполнении упражнений корпус тела не раскачивался из стороны в сторону. Спина должна быть прямой, а положение ног устойчивыми.

Перед началом тренировок с палкой.

Важно! Перед началом тренировок с палкой, необходимо разогреть тело и кисти рук во избежание травм любым удобным для

вас способом.

Все упражнения нужно отрабатывать плавно и без рывков, дабы не нанести себе растяжения и травмы. В процессе тренировок с палкой вы приобретете необходимый опыт и сможете сами контролировать амплитуды ударов и резкость движений.

В этой книге я постарался описать упражнения с палкой как можно проще, чтобы не утомлять вас сложной терминологией и названиями. Все упражнения будут обозначены цифрами и буквами для более легкого изучения.

В начале занятий упражнения могут показаться сложными и нелогичными, но в процессе тренировок и изучения движений вы поймете всю простоту и логичность упражнений.

Главное не нужно игнорировать скучные на первый взгляд упражнения. Все упражнения, описанные в книге, являются важной составляющей тренировок с палкой.

Не буду больше тратить ваше время. Давайте приступим к тренировкам.

Упражнение № 1

Встаньте прямо, ноги вместе.

Возьмите палку двумя руками за середину, вытяните обе руки вперед перед собой. Вытянутые руки с палкой необходимо держать на уровне подбородка так, как показано на рисунке **1A.**

В этом упражнение нужно сделать шаг назад правой ногой и одновременно с шагом назад подтянуть обе руки с палкой к подбородку таким образом, будто вы натягиваете пружину (смотрите рисунок **3C**).

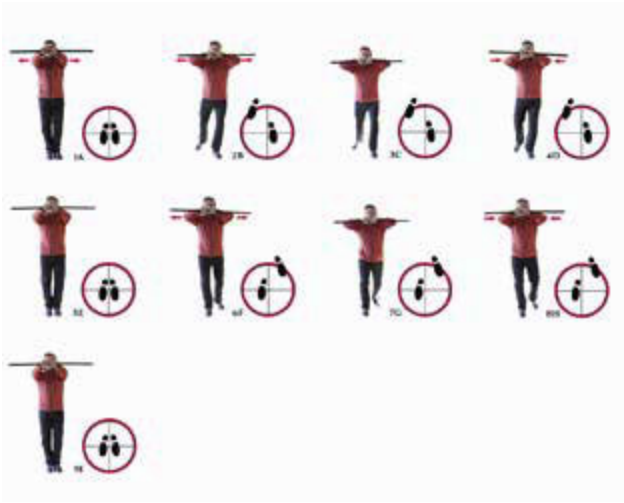
В положении **3C** распределите вес тела на обе ноги так, чтобы ваша стойка была устойчива. Постойте несколько секунд в положении **3C**.

С положения **3C** вытяните обе руки в перед. Одновременно переместите правую ногу в перед в положение **5E**. Таким образом вы вернетесь в исходное положение.

С положения **5E** нужно сделать шаг назад левой ногой и одновременно с шагом назад подтянуть обе руки с палкой к подбородку таким образом, будто вы натягиваете пружину (*смотрите рисунок* **7G**). В положении **7G** распределите вес тела на обе ноги так, чтобы ваша стойка была устойчива. Постойте несколько секунд в положении **7G.** С положения **7G** вытяните обе руки в перед. Одновременно переместите левую ногу в перед в положение **9I**. Таким образом вы вернетесь в исходное положение.

Это не сложное упражнение поможет вам разогреть руки и тело. Оно также является частью комбинаций будущих передвижений. Следите за тем чтобы ваша спина всегда была прямой при выполнении упражнений или перемещений, а положение ног устойчивыми.

Смотрите последовательность движений на рисунках **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I**



Упражнение № 2

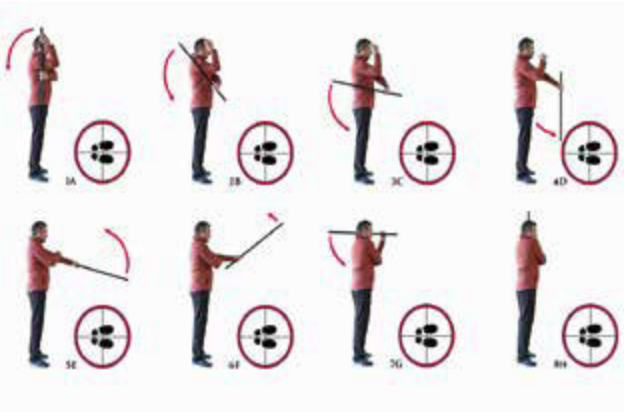
Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч.

Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**

Левая рука с низу. Правая рука с верху. Затем разомкните кисть правой руки и удерживая левой рукой палку, перекиньте ее на левую сторону так, как показано на рисунках. Конечное движение должно быть зеркальным движению, с которого вы начинали. Другими словами мы начинали упражнения с правой стороны **1A**. Закончить должны с левой **8H**.

В положении **8H** у вас правая рука должна быть снизу, а левая рука сверху палки. И так поочередно перекидывайте палку с положения **1A** в положение **8H** с левой на правую сторону или на оборот. Следите за тем, чтобы при перехватах палки корпус тела не раскачивался, спина должна быть прямой. При изучении этого упражнения старайтесь не делать резких движений при отработке перехватов.

Смотрите последовательность движений на рисунках **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H**



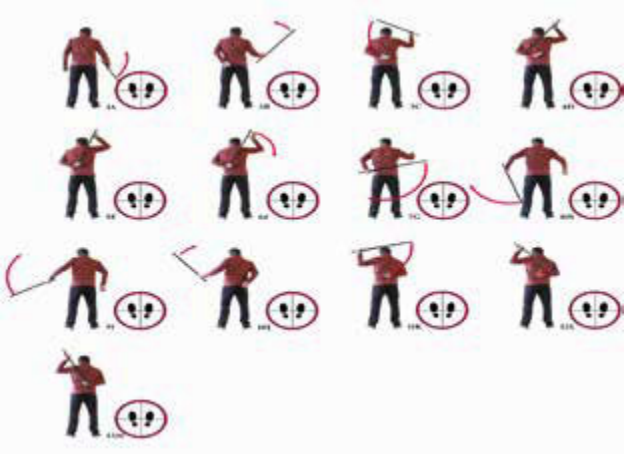
Упражнение № 3

Встаньте прямо, как показано на рисунке **1A.** Ноги на ширине плеч.

Перекиньте палку правой рукой за спину так, что бы другой её конец встретить за спиной левой рукой, как показано на рисунке **5E**. Аналогичным способом из положения **5E** перекиньте палку левой рукой в правую руку в положение **13M**. Таким образом перекидывайте палку с левой руки в правую, и на оборот.

Следите за тем, что бы при перехватах палки за спиной корпус тела не раскачивался, а спина оставалась прямой. При изучении этого упражнения старайтесь не делать резких движений во время отработки перехватов.

Смотрите последовательность движений в рисунках **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I10 J 11K 12L 13M**



Упражнение № 4

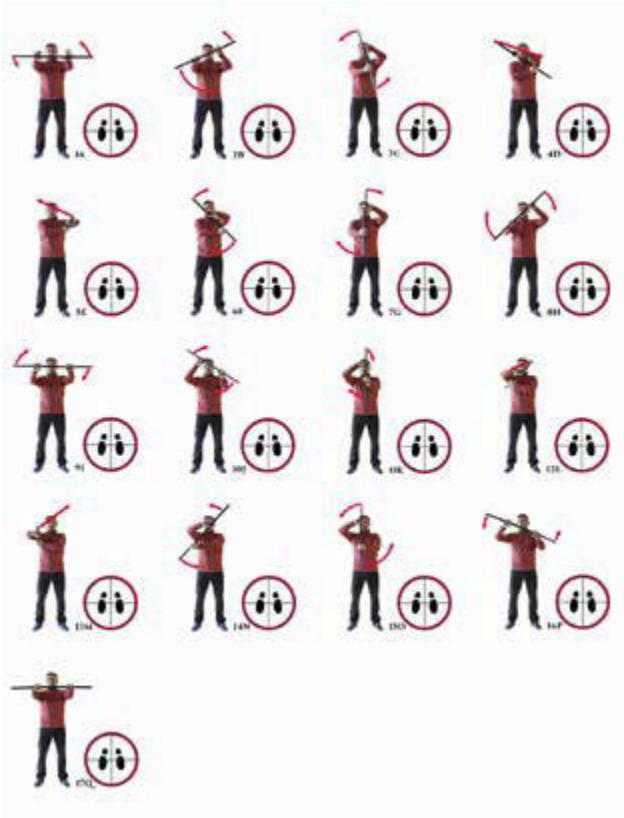
Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Вытяните палку перед собой (*как на рисунке* **1A)**.

Правый конец палки нужно завести под левую руку в положение **5E**. С положен **5e** перемещаем палку в положение **9I**. Затем с положения **9I** левый конец палки заводим под правую руку в положения **13M**.

С положения **13M** переместите палку в положение **17Q**. Таким образом вы окажетесь в исходном положении.

Следите за тем, что бы при движениях палки корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой.

Выполните это упражнение на две стороны как показано на рисунках **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K12L 13M 14N 15O 16P 17Q**



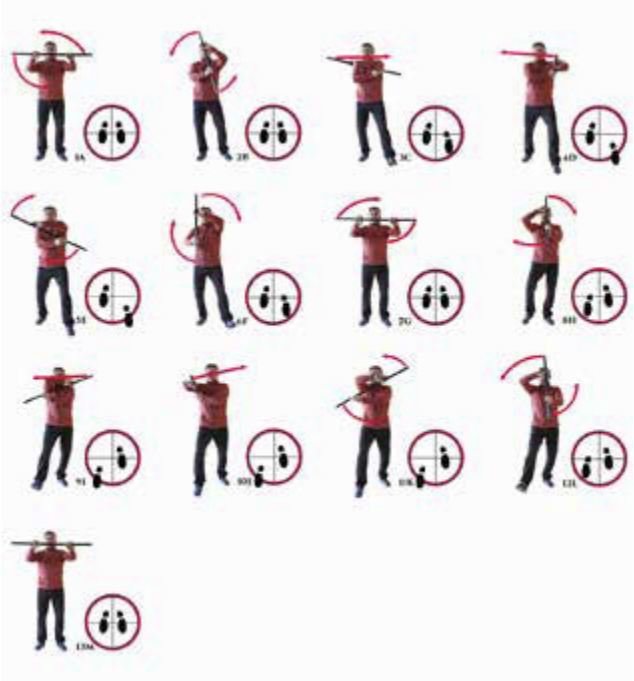
Упражнение № 5

С этим упражнением вы уже знакомы. Немного усложним его передвижением с шагом в перед. Встаньте прямо и слегка согните руки в локтях (*как показано на рисунке* **1A**). Ноги на ширине плеч. Палка перед собой на уровне груди. Правый конец палки нужно завести под левую руку в положение **4D** с одновременным шагом левой ноги в перед.

Постойте в этом положения несколько секунд. Теперь из положения **4D** переместите палку и левую ногу назад в положение **7G**.

Из положения **7G** левый конец палки заводим под правую руку в положение **10J** с одновременным шагом правой ноги в перед. Из положения **10J** вернитесь в исходное положение **13M**.

Смотрите последовательность движений в рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M**



Упражнение № 6

В этом упражнении мы будем делать шаг назад.

Встаньте прямо и слегка согните руки в локтях. Ноги на ширине плеч, палка перед собой на уровне груди (*см. рисунок* **1A**).

Из положения **1A** правый конец палки переместите под левую руку с одновременным шагом правой ноги назад, как показано на рисунке **4D**.

Из положения **4D** перемещаем палку в положение **7G**.

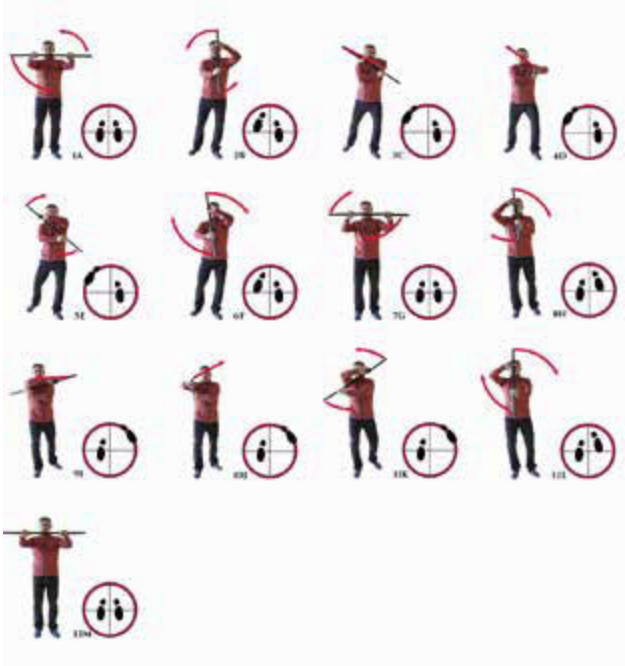
Из положения **7G** левый конец палки переместите под правую руку, одновременно делая шаг левой ногой в положение **10J**.

Из положения **10j** переместите палку в положение **13M.**

Таким образом вы вернулись в исходное положение. Старайтесь делать движения синхронно.

Следите за тем, чтобы при движениях палки корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой.

Смотрите последовательность движений в рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M.**



Упражнение № 7

Попробуем упражнения по сложнее.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите палку, как показано на рисунке **1A.**

Из положения **1A** одновременно с началом движения левой руки делаем шаг (выпад) левой ногой вперед в положение **2B**.

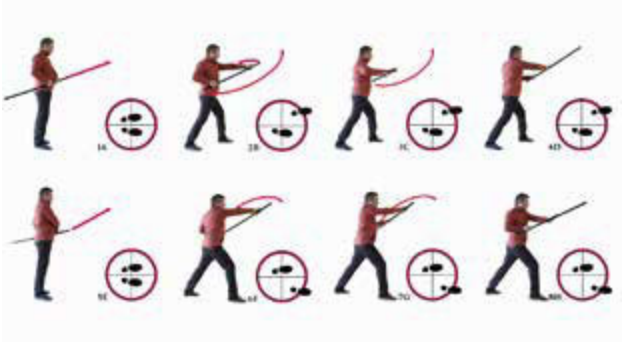
Из положения **2B** необходимо перейти в положение **3C**. Не задерживаясь в положении **3C** (оно в этом упражнение является промежуточным) наносим боковой удар. Таким образом вы закончите упражнение в положении **4D**.

Обратите внимание, что в процессе нанесения бокового удара из положения **2B** правая рука перемещается вдоль палки на середину к левой руке в положение **3C** и находиться там до завершения удара.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнения с левой стороны.

Следите за тем, чтобы при боковых ударах палкой корпус вашего тела не заваливался в сторону удара, спина должна быть прямой, а положение тела устойчивым.

Смотрите последовательность движений в рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H.**



Упражнение № 8

Внимательно отнеситесь к этому короткому упражнению.

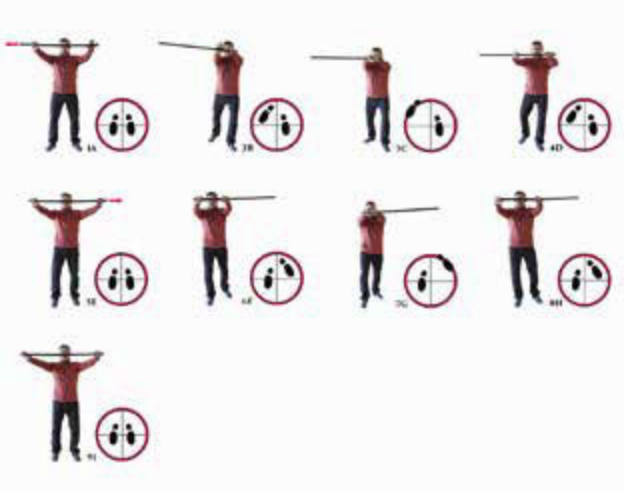
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

Из положения **1A** левой рукой наносим колющий удар палкой в правую сторону. Одновременно с этим ударом делаем шаг назад правой ногой в положение **3C.** В этом упражнение важно, чтобы при завершении удара ваша левая рука остановилась на уровне вашего подбородка. При этом правую руку в момент удара необходимо переместить вдоль палки на встречу к левой руке, контролируя удар правой рукой.

После удара вернитесь в исходное положения **5E**.

В том же порядке повторите упражнение на левую сторону.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I.**



Упражнение № 9

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

В положении **1A** отпустите правую руку и начните вращательное движение левой рукой.

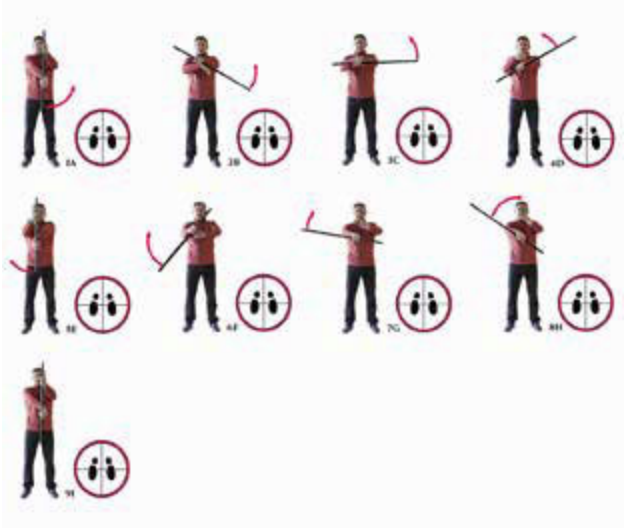
Вам необходимо вращательным движением левой руки опустить верхний край палки вниз, а другой конец палки поймать правой рукой в положении **5E**. Важно, чтобы ваша правая рука встретила палку на уровне подбородка.

Из положения **5E** отпустите левую руку и начните вращательное движение правой рукой.

Вам необходимо вращательным движением правой руки опустить верхний край палки вниз, а другой конец палки поймать левой рукой в положении **9I.** Важно, чтобы ваша левая рука встретила палку на уровне подбородка. Повторите это упражнение несколько раз на обе стороны.

Следите за тем, чтобы при движениях палки корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I.**



Упражнение № 10

Попробуем усложнить упражнение.

Это упражнение аналогичное предыдущему, только в нем необходимо при перехвате палки сделать шаг назад правой ногой.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

В положении **1A** отпустите правую руку и начните вращательное движение левой рукой с одновременным шагом правой ноги назад.

Вам необходимо вращательным движением левой руки опустить верхний край палки вниз, а другой конец палки поймать правой рукой в положении **5E**. Важно, чтобы ваша правая рука встретила палку на уровне подбородка.

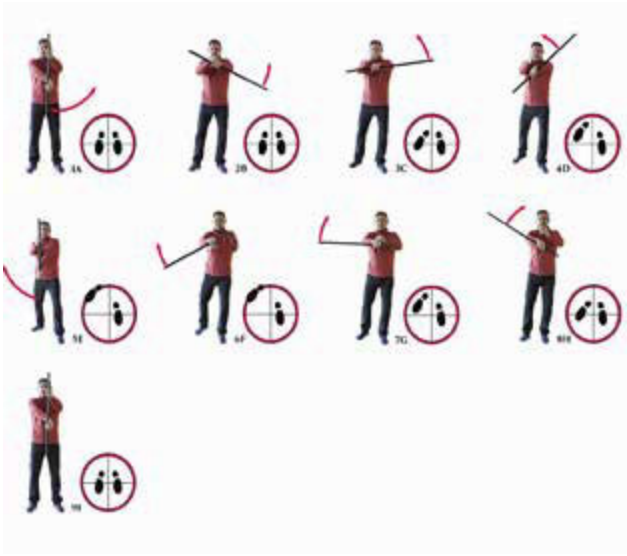
В положения **5E** отпустите левую руку и начните вращательное движение правой рукой.

Важно, чтобы ваша левая рука встретила палку на уровне подбородка **9I**. Таким образом вы вернетесь в исходное положение, с которого начинали упражнение.

Повторите это упражнение несколько раз.

Следите за тем, что бы при выполнении этого упражнения корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой.

Смотрите последовательность движений в рисунках на правую ногу к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G8H 9I.**


4A
2B
3C
4D
5E
6F
7G
8H
9I

Упражнение № 11

Это упражнение аналогичное предыдущему, только в этом упражнении необходимо при перехвате палки сделать шаг назад левой ногой.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите палку так как показано на рисунке **1A**.

В положении **1A** отпустите левую руку и начните вращательное движение правой рукой с одновременным шагом левой ноги назад.

Вам необходимо вращательным движением правой руки опустить верхний край палки вниз, а другой конец палки поймать левой рукой в положении **5E**. В этом упражнении важно, чтобы ваша левая рука встретила палку на уровне левого плеча.

В положения **5E** отпустите правую руку и начните вращательное движение левой рукой с одновременным шагом левой ноги.

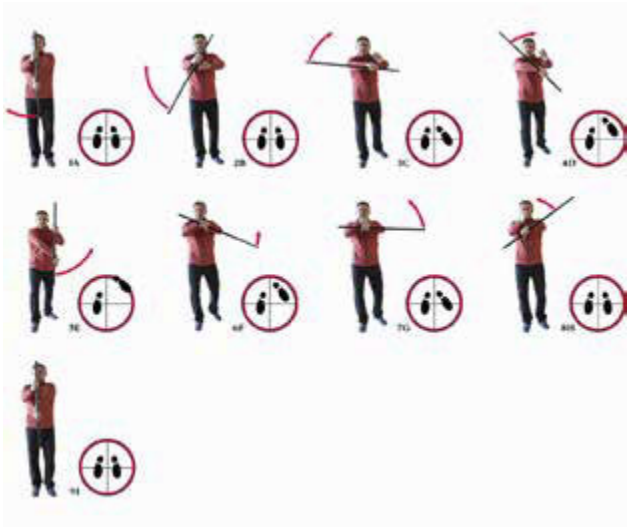
Важно, чтобы ваша правая рука встретила палку на уровне подбородка **9I**.

Таким образом вы вернетесь в исходное положение с которого начинали упражнение.

Повторите это упражнение несколько раз.

Следите за тем, чтобы при выполнении этого упражнения корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой.

Смотрите последовательность движений на левую ногу с шагом назад на рисунках **1A 2B3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I.**



Упражнение № 12

Попробуйте выполнить комбинацию из нескольких упражнений.

Встаньте прямо ноги вместе, возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

Перехватите палку из положение **1A** в положение **6F**.

В положения **6F** отпускаем правую руку и одновременно делаем шаг назад правой ногой, удерживая при этом палку на уровне поясницы (*см. рисунок* **8H**).

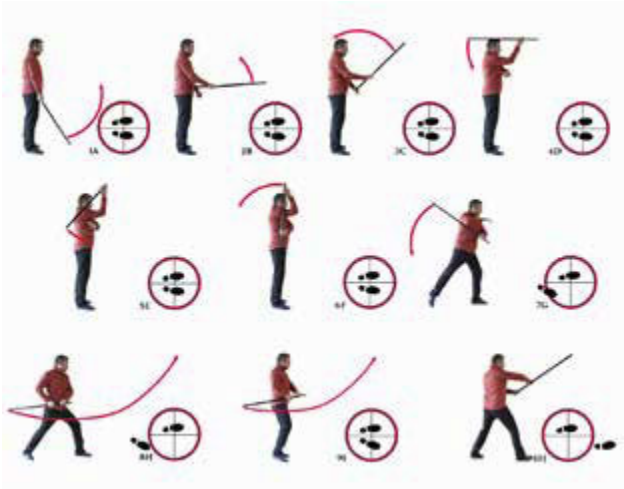
Из положения **8H** делаем длинный стремительный шаг вперед правой ногой и одновременно с шагом наносим боковой удар. Таким образом вы окажетесь в положении **10J**.

Вернитесь в исходное положение **1a**.

Повторите это упражнение несколько раз на обе стороны.

Следите за тем, чтобы при выполнении этого упражнения корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой. Все движения и перемещения ногами должны быть устойчивы.

Смотрите последовательность движений на рисунках к данному упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J.**



Упражнение № 13

Это упражнение почти аналогично предыдущему. Разница между ними состоит в том, что в этом упражнении вы будете наносить боковой удар палкой без длинного шага вперед правой ногой.

Встаньте прямо, ноги вместе. Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

Перехватите палку из положения **1**A в положение **4D**.

В положении **4D** отпускаем правую руку и одновременно делаем шаг назад правой ногой, удерживая палку на уровне поясницы (*см. рисунок* **7G**).

Из положения **7G** наносим боковой удар.

Таким образом вы окажетесь в положении **9I**.

Вернитесь в исходное положение **1A**.

Повторите это упражнение несколько раз на обе стороны.

Следите за тем, что бы при выполнении этого упражнения корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой, а все движения и перемещения ногами должны быть устойчивы.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I**.

Упражнение № 14

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

Из положения **1A** левым концом палки наносим короткий удар. Одновременно с ударом левую ногу перемещаем вперед (*см. рисунок* **2B**).

Из положения **2B** не меняя положение ног наносим боковой амплитудный удар правым концом палки, как показано на рисунках **2D 3C 4D 5E**. Таким образом вы окажетесь в положении **6f**. Обратите внимание на то, что во время бокового амплитудного удара правую руку необходимо сместить к середине палки.

Из положения **6F** переходим в положение **7G**.

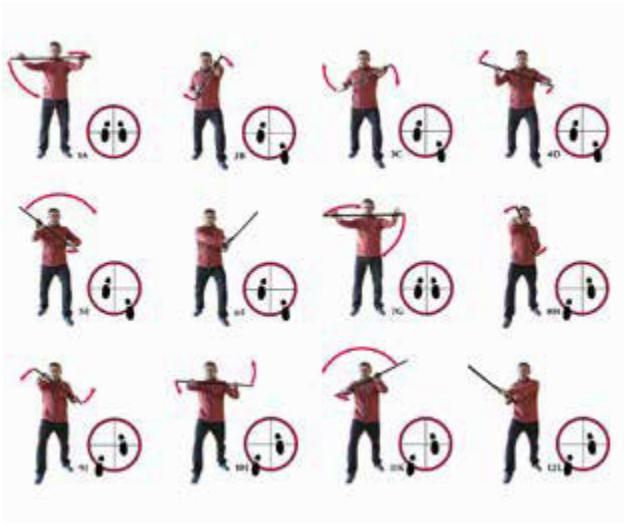
Из положения **7G** правым концом палки наносим удар. Одновременно с ударом правую ногу перемещаем вперед (*см. рисунок* **8H**).

Из положения **8h** не меняя положение ног наносим боковой амплитудный удар левым концом палки, как показано на рисунках **9I 10J 11K**. Таким образом вы окажетесь в положении **12L**.

Обратите внимание на то, что во время бокового амплитудного удара левую руку необходимо сместить к середине палки.

Следите за тем, что бы при выполнении этого упражнения корпус тела не заваливался в сторону ударов, спина должна быть прямой. Все движения и перемещения ногами должны быть устойчивы

Смотрите последовательность движений в рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L**.



Упражнение № 15

В этом упражнении вам необходимо уйти с линии атаки.

Встаньте прямо ноги, на ширине плеч. Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**

Из положения **1A** наносим уже знакомый вам боковой амплитудный удар правым концом палки и одновременно с ударом левую ногу перемещаем назад так, как показано на рисунках **2D 3C 4D.** Таким образом вы окажетесь в положении **4D**.

ВАЖНО! Обратите внимание на то, что во время бокового амплитудного удара правую руку необходимо сместить к середине палки.

Из положения **4D** переходим в положение **5E**.

Из положения **5E** наносим боковой амплитудный удар левым концом палки. Одновременно с ударом правую ногу перемещаем назад, как показано на рисунках **6F 7G 8H.** Таким образом вы окажетесь в положении **8H.**

ВАЖНО! Обратите внимание на то, что во время бокового амплитудного удара левую руку необходимо сместить к середине палки.

Следите за тем, что бы при выполнении этого упражнения корпус тела не заваливался в сторону ударов, спина должна быть прямой, все движения и перемещения ногами должны быть устойчивы.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H.**

Упражнение № 16

Это упражнение отличается от предыдущих двух тем, что в нем необходимо научиться наносить боковые амплитудные удары и одновременно с ударами научится перемещать руки вдоль палки. И не к середине палки, как в предыдущих упражнениях, а ближе к руке, которая удерживает палку.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

Из положение **1A** правым концом палки нанесите боковой удар.

ВАЖНО! При нанесении удара правую руку необходимо переместить вдоль палки ближе к левой руке, контролируя перемещение большим пальцем правой руки (*см. рисунки* **1A 2B 3C 4D 5E 6F**).

Из положения **6F** переместите правую руку в обратном направлении вдоль палки к правому её концу, контролируя перемещение большим пальцем правой руки, как показано на рисунках **6F 7G 8H 9I 10J 11K**. Таким образом вы вернетесь в исходное положение 11K.

Из положение **11K** левым концом палки нанесите боковой удар.

ВАЖНО! При нанесении удара левую руку необходимо переместить вдоль палки ближе к правой руке, контролируя перемещение большим пальцем левой руки (*см. рисунки* **12L 13M 14N 15O16P**).

Из положения **16P** переместите левую руку вдоль палки в обратном направлении к левому её концу, контролируя перемещение большим пальцем левой руки, как показано на рисунках **17Q 18R 19S 20T21U 22V.**

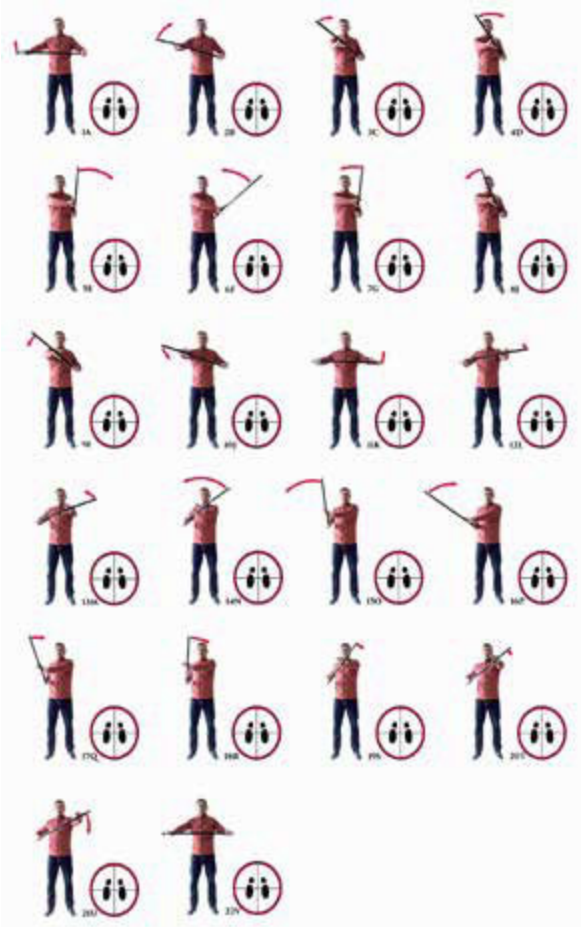
Таким образом вы вернетесь в исходное положение **22V**.

Повторите это упражнения на обе стороны несколько раз.

Следите за тем, чтобы при выполнении этого упражнения корпус тела не раскачивался из стороны в сторону. Спина должна быть прямой.

Смотрите последовательность движений на рисунках к этому упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M 14N 15O**

16P 17Q 18R 19S 20T 21U 22V.



Упражнение № 17

Это упражнение аналогично упражнению № 16. Только в этом упражнении необходимо переместить правую ногу назад в момент удара левым концом палки.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч; возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

Из положения **1A** левым концом палки нанесите удар и одновременно с ударом палки переместите правую ногу назад.

ВАЖНО! При нанесении удара левую руку необходимо переместить вдоль палки ближе к правой руке, контролируя перемещение большим пальцем левой руки, как показано на рисунках **1A 2B 3C 4D 5E 6F.**

Из положения **6F** переместите левую руку вдоль палки в обратном направлении к левому её концу, контролируя перемещение большим пальцем левой руки. Таким образом вы вернитесь в исходное положение, как показано на рисунках **6F 7G 8H 9I 10J 11K.**

Из положение 11k правым концом палки нанесите боковой удар.

ВАЖНО! При нанесении удара правую руку необходимо переместить вдоль палки ближе к левой руке, контролируя перемещение большим пальцем правой руки, как показано на рисунках **12L 13M 14N 15O16P.**

Из положения 16p переместите правую руку вдоль палки в обратном направлении к правому концу палки, контролируя перемещение большим пальцем правой руки, как показано на рисунках **17Q 18R19S 20T 21U.**

Таким образом вернитесь в исходное положение **21U.**

Повторите это упражнения на обе стороны.

Следите за тем, чтобы при выполнении этого упражнения корпус тела не заваливался в стороны ударов. Спина должна быть прямой, а положение ног устойчивым.

Смотрите последовательность движений в рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M 14N 15O 16P 17Q 18R 19S 20T 21U.**

Упражнение № 18

Это упражнение аналогично упражнению № 17. Только в этом упражнении необходимо переместить правую ногу вперед в момент удара правым концом палки.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч; возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**

Из положения **1A** правым концом палки нанесите удар. Одновременно с ударом палки переместите правую ногу вперед.

ВАЖНО! При нанесении удара правую руку необходимо переместить вдоль палки ближе к левой руке, контролируя перемещение большим пальцем правой руки, как показано на рисунках **1A 2B 3C 4D 5E.**

Из положения **5E** переместите правую руку вдоль палки в обратном направлении к правому концу палки, контролируя перемещение большим пальцем правой руки, как показано на рисунках **5E 6F 7G8H 9I.**

Таким образом вернитесь в исходное положение **9I**.

Из положение **9I** левым концом палки нанесите боковой удар.

ВАЖНО! При нанесении удара левую руку необходимо переместить вдоль палки ближе правой руке, контролируя перемещение большим пальцем левой руки, как показано на рисунках **9I 10J 11K 12L 13M**.

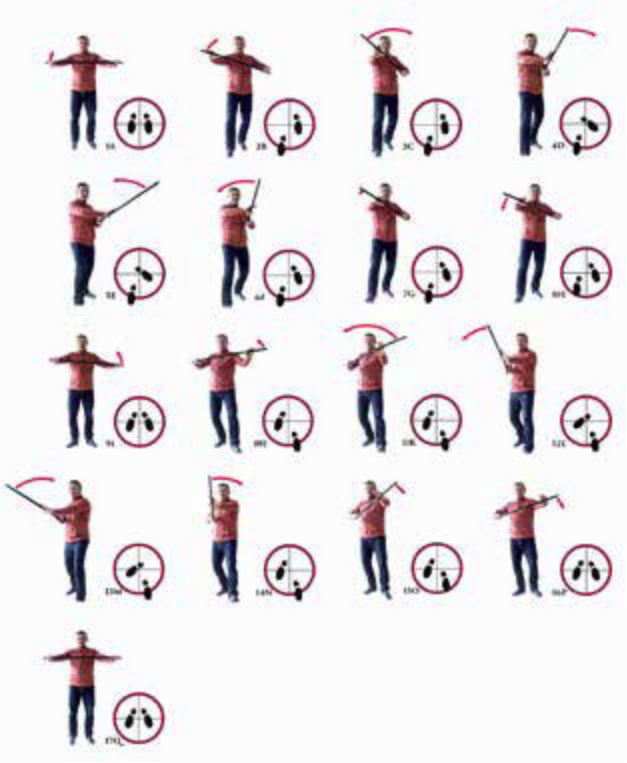
Из положения **13M** переместите левую руку вдоль палки в обратном направлении к левому концу палки, контролируя перемещение большим пальцем левой руки, как показано на рисунках **13M 14N15O 16P 17Q.**

Таким образом вернитесь в исходное положение **17Q**.

Повторите это упражнения на обе стороны.

Следите за тем, чтобы при выполнении этого упражнения корпус тела не раскачивался из стороны в сторону. Спина должна быть прямой, а положение ног устойчивым.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M 14N 15O 16P 17Q.**



Упражнение № 19

Это упражнение является одним из важных из базовых. Оно довольно простое, но эффективное.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч; возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

Из положения **1A** начните вращательное движение палкой правой рукой по горизонтали, перемещая палку от правого бедра к левому.

Обратите внимание, что другой конец палки мы встречаем открытой ладонью левой руки в положении **5E**. А в положение **6**F фиксируем палку левой рукой.

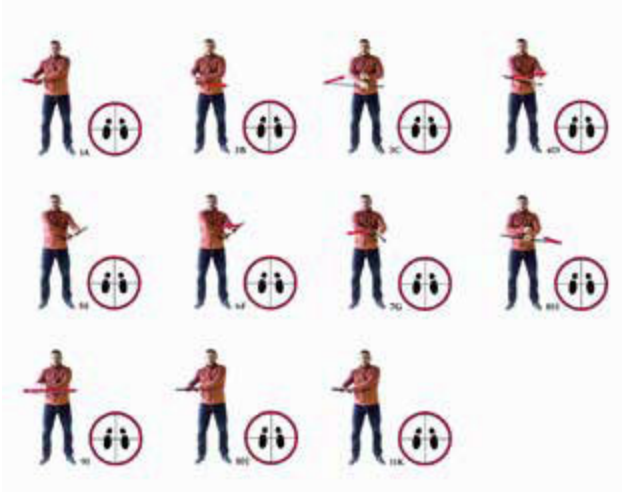
Из положения **6F** начните вращательное движение палкой левой рукой по горизонтали, перемещая палку уже от левого бедра к правому.

Обратите внимание, что другой конец палки мы встречаем открытой ладонью правой руки в положение**10J**. А в положение**11K** фиксируем палку правой рукой.

Таким образом вы вернетесь в исходное положение**11K**.

Следите за тем, чтобы при выполнении этого упражнения корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой, а исходное положение устойчивым

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K.**



Упражнение № 20

Это упражнение аналогично упражнению № 19.

Его необходимо выполнять с более сильной амплитудой при поворотах.

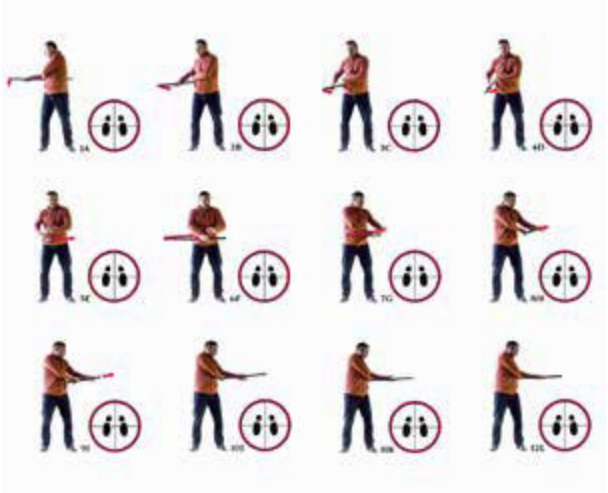
Встаньте как показано на рисунке **1A**. Ноги на ширине плеч.

Из положения **1A** нанесите амплитудный удар палкой правой рукой, вращательным движением по горизонтали перемещая палку от правого бедра к левому.

Обратите внимание, что другой конец палки мы встречаем открытой ладонью левой руки в положение **11K**. А в положение **12L** фиксируем палку левой рукой.

Выполните это упражнение в обратном порядке с положения **12L**, начав движение с левой руки.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L**.



Упражнение № 21

Встаньте прямо ноги на ширине плеч. Возьмите палку так, как показано на рисунке **1A**.

В этом уже знакомом вам упражнении во время удара правой рукой по горизонтали палкой, необходимо сделать шаг левой ногой вперед.

Из положения **1A** начните вращательное движение палкой правой рукой по горизонтали, перемещая палку с правого бедра на левое бедро. При этом одновременно делаем шаг левой ногой вперед.

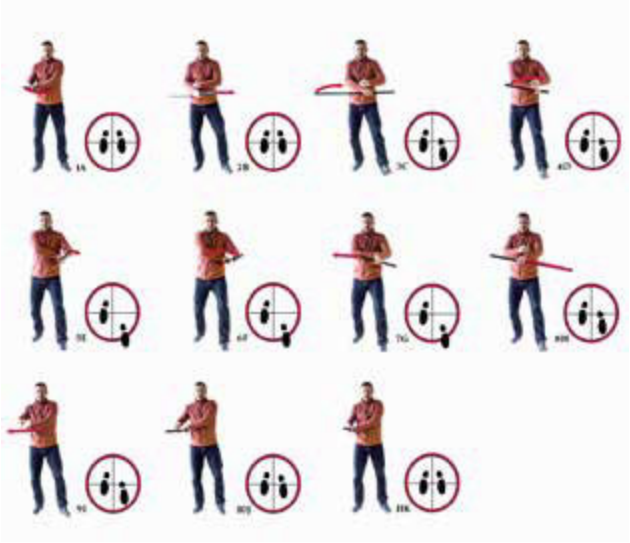
Обратите внимание, что другой конец палки мы встречаем открытой ладонью левой руки в положение **5E**, а в положении **6F** фиксируем палку левой рукой.

Из положения 6f начните вращательное движение палкой левой рукой по горизонтали, перемещая палку уже с левого бедра на правое бедро и одновременно делаем шаг левой ногой назад.

Обратите внимание, что другой конец палки мы встречаем открытой ладонью правой руки в положение **10J**. А в положении **11K** фиксируем палку правой рукой. Таким образом вы вернетесь в исходное положение.

Следите за тем, чтобы при выполнении этого упражнения корпус тела не раскачивался из стороны в сторону, спина должна быть прямой, а положение ног устойчивым.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K**.



Упражнение № 22

Это упражнение почти аналогично упражнению № 20.

В этом упражнении необходимо поставить ноги шире плеч и подключить бедра.

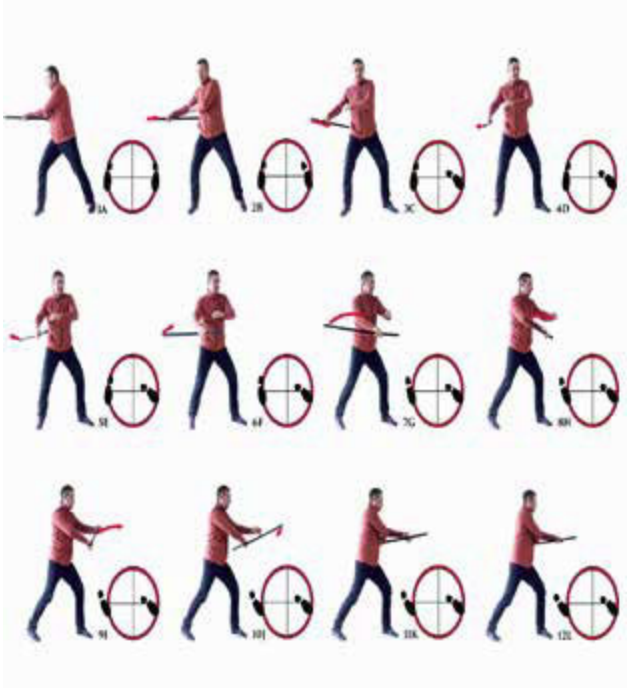
Упражнение необходимо выполнять с более сильной амплитудой при поворотах.

Встаньте так, как показано на рисунке **1A**.

Из положения **1A** нанесите амплитудный удар палкой. Правой рукой вращательным движение по горизонтали перемещаем палку с правого бедра на левое. Обратите внимание, как меняется положение ног. Другой конец палки мы встречаем открытой ладонью левой руки в положение **11K**, а в положении**12L** фиксируем палку левой рукой.

Выполните это упражнение в обратном порядке из положения **12L**, начав движение с левой руки.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L.**



Упражнение № 23

Это на первый взгляд простое упражнение очень важный элемент тренировок с палкой, так как любые колющие удары во многих случаях намного эффективней рубящих.

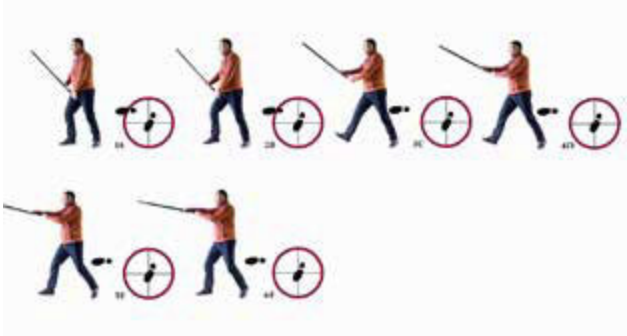
Встаньте так, как показано на рисунке **1A.**

Держите палку так, чтобы верхний ее конец был приблизительно на уровне вашего подбородка.

Левая рука полностью вытянута вдоль тела и удерживает нижний конец палки. Нанесите колющий удар одновременно двумя руками, как показано на рисунках **1A 2B 3C 4D 5E**.

В положении **5E** необходимо крепко удерживать палку обеими руками, чтобы в момент контакта с препятствием **6F** палка не выскочила у вас из рук и не нанесла вам травму. Из положение **6F** в обратном порядке вернитесь в исходное положение **1A**.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F.**



Упражнение № 24

Встаньте так, как показано на рисунке **1A**.

Из положения **1A** нанесите колющий удар двумя руками в левую сторону с одновременным шагом левой ноги в сторону удара.

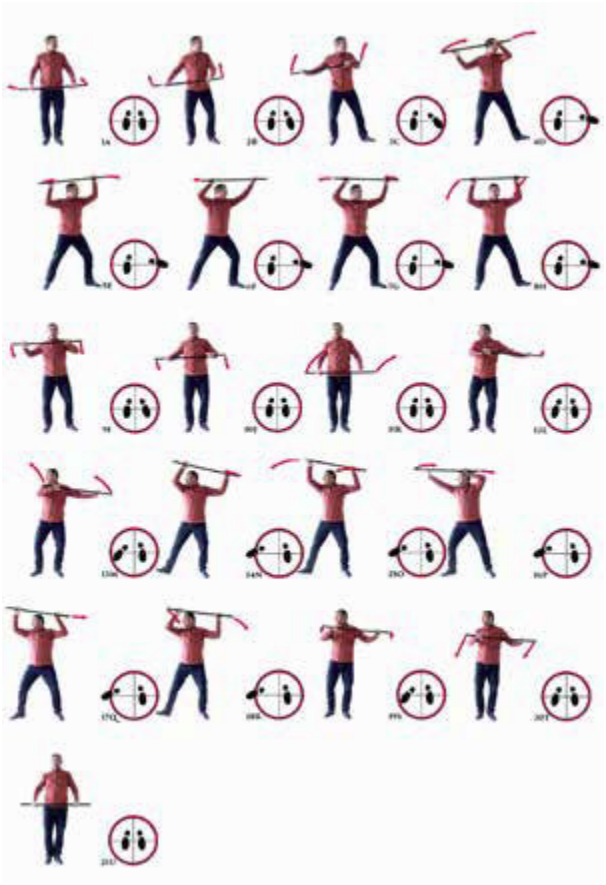
В положении **5E** необходимо крепко удерживать палку обеими руками, чтобы в момент контакта с препятствием **6F** палка не выскочила у вас из рук и не нанесла вам травму. Из положения **6F** в обратном порядке вернитесь в исходное положение **11K**.

Из положения **11k** нанесите колющий удар двумя руками в правую сторону с одновременным шагом правой ноги в сторону удара.

В положении **15O** необходимо крепко удерживать палку обеими руками, чтобы в момент контакта с препятствием **16P** палка не выскочила у вас из рук и не нанесла вам травму. Из положения **16P** в обратном порядке вернитесь в исходное положение **21U**.

Повторите упражнение несколько раз.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M 14N 15O 16P 17Q 18R 19S 20T 21U.**



Упражнение № 25

Это упражнение аналогично упражнению № 24. Только в этом упражнении необходимо нанести короткий и очень эффективный колющий удар снизу верх.

Встаньте так, как показано на рисунке **1A**.

Из положения **1A** нанесите снизу вверх колющий удар двумя руками с одновременным шагом левой ноги в сторону удара (как показано на рисунках **1A 2B 3C 4D 5E 6F**).

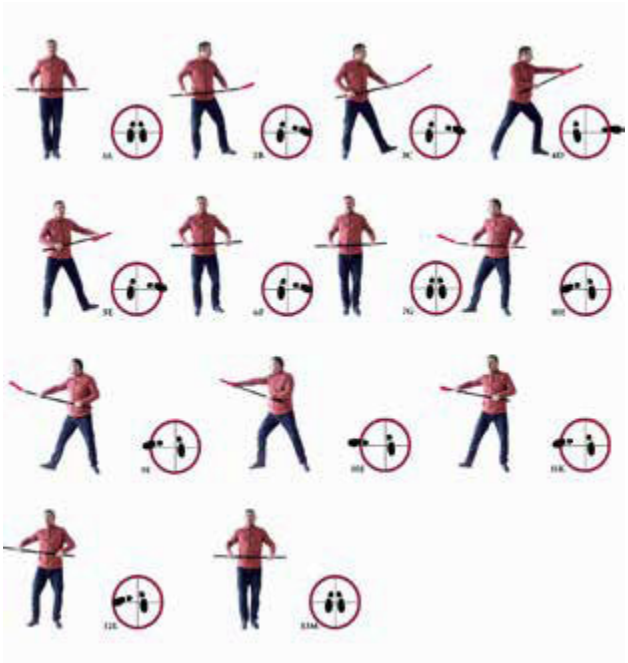
В положение **3C** необходимо крепко удерж ивать палку обеими руками, чтобы в момент контакта с препятствие **4D** палка не выскочила у вас из рук и не нанесла вам травму. Из положения **4D** в обратном порядке вернитесь в исходное положение **7G**.

Из положения **7G** нанесите снизу верх колющий удар двумя руками в правую сторону с одновременным шагом правой ноги в сторону удара (*как показано на рисунках* **7G 8H 9I 10J**).

В положении **9I** необходимо крепко удерживать палку обеими руками, чтобы в момент контакта с препятствием **10J** палка не выскочила у вас из рук и не нанесла вам травму.

Из положения **10J** в обратном порядке вернитесь в исходное положение **13M**.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M.**



Упражнение № 26

Это мощное и сложное упражнение, которое необходимо отрабатывать внимательно и осторожно. Очень важно при его выполнение не потерять контроль над палкой.

Встаньте так, как показано на рисунке **1A**.

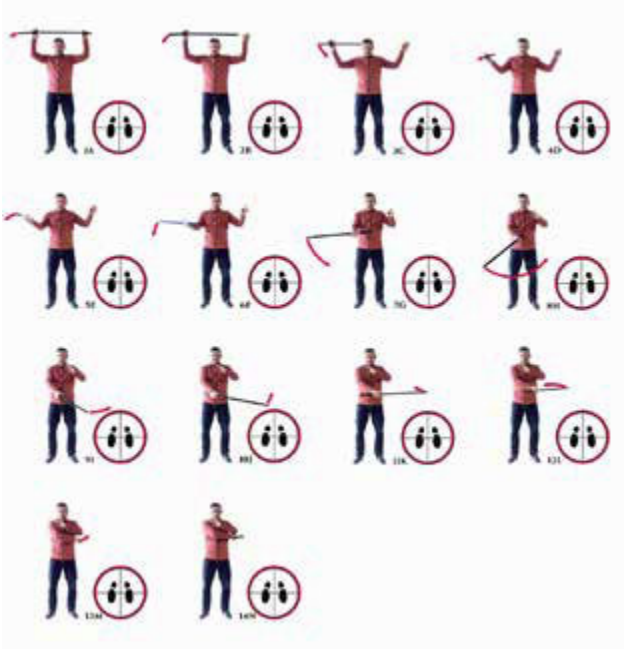
Из положения **1A** нанесите амплитудный маховый удар палкой правой рукой, вращательным движением по горизонтали перемещая конец палки под левую руку в положение **14N**.

Вернитесь в исходное положение **1A.**

Из положения **1A** нанесите амплитудный маховый удар палкой левой рукой, вращательным движением по горизонтали перемещая конец палки под правую руку.

Следите за равновесием и за тем, чтобы при выполнении этого упражнения корпус тела не заваливался в сторону удара, спина должна быть прямой, а положение ног устойчивым.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M 14N.**



Упражнение № 27

Это упражнение аналогично упражнению № 26. Только в этом упражнении необходимо переместить левую ногу вперед в момент удара правым концом палки.

Встаньте так, как показано на рисунке **1A.**

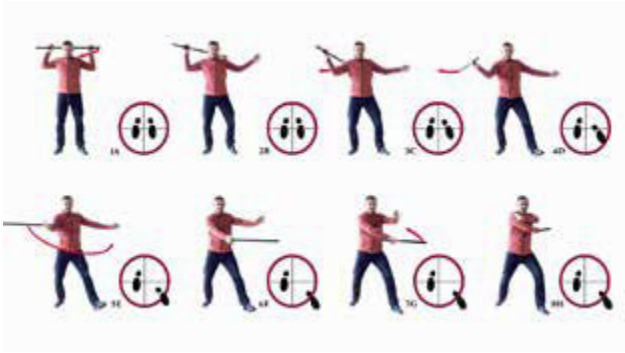
Из положения **1A** нанесите маховый удар палкой правой рукой, вращательным движением по горизонтали перемещая конец палки под левую руку в положение **8H**. Одновременно с маховым движением правой руки необходимо переместить левую ногу в перед.

Вернитесь в исходное положение **1A**.

Из положения **1A** нанесите маховый удар палкой левой рукой, вращательным движением по горизонтали перемещая конец палки под правую руку. Одновременно с маховым движением левой руки необходимо переместить правую ногу в перед.

Следите за равновесием и за тем что бы при выполнении этого упражнения, корпус тела не заваливался в сторону удара, спина должна быть прямой, а положение ног устойчивым.

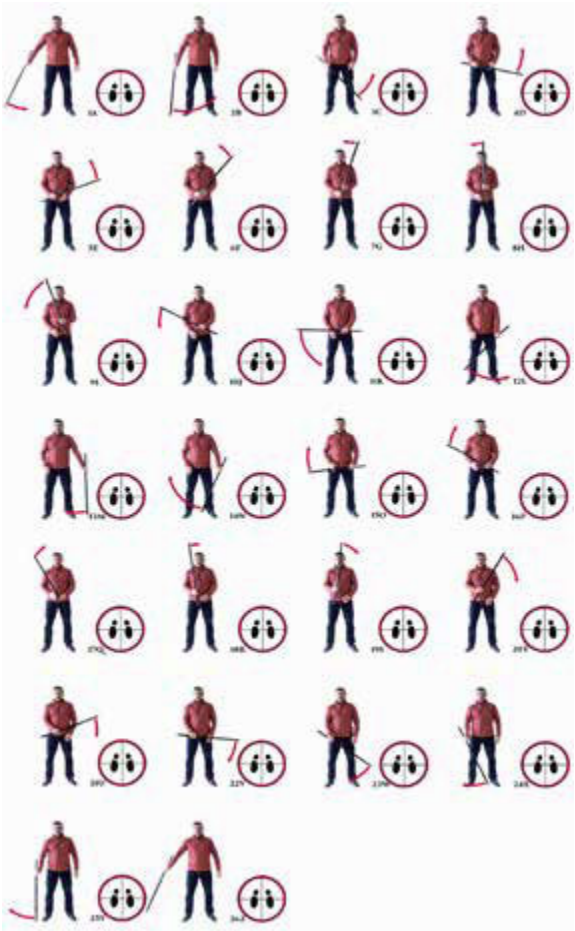
Смотрите последовательность движений в рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H.**



Упражнение № 28

Встаньте так, как показано на рисунке **1A**.

Начните вращательное движение палкой правой рукой. Ваша задача перекинуть палку с правой руки в положении **6F** в левую руку. Аналогичным способом перекиньте палку с левой руки в положение **17Q** в правую руку. Таким образом вы вернётесь в исходное положение.

Повторите это упражнение не менее 10 раз на каждую руку.

Смотрите последовательность движений на рисунках к упражнению **1A 2B 3C 4D 5E 6F 7G 8H 9I 10J 11K 12L 13M 14N 150 16P 17Q 18R 19S 20T 21U 22V 23W 24X 25Y 26Z.**